

وقتی پرنده ای زنده است . . . مورچه هارامیخورد ،
وقتی می میرد . . . مورچه هاو رامیخورند !
زمانه و شرایط درهرموقعی میتواندتغییر کند . . .
در زندگی هیچ کسی را تحقیر یا آزار نکنید .
شاید امروز قدرتمند باشید اما یادتان باشد ، زمان از شما
قدرتمندتر است !!!
یک درخت میلیون ها چوب کبریت را میسازد . . .
اما وقتی زمانش برسد . . . فقط یک چوب کبریت
برای سوزاندن میلیون ها درخت کافیهست . . .
پس خوب باشید و خوبی کنید





سخن آغازین

دانش آموزان عزیز، موفقیت برای نسل کنونی، به ارزشمندترین و مهم‌ترین دستاورد تبدیل شده، و هر کسی در حوزه‌ای که برایش مهم است، موفقیت را می‌جوید، داشتن هدف اولین قدم است، باید برای آینده خود یک هدف در نظر بگیرید. هدفی مثبت که هم برای شما دستاورد داشته باشد و هم برای اطرافیان و اجتماع مفید باشد.

دختران جوان هنرستان بتول آقا محمدی، بهار جوانی، تنها یک بار در سراسر عمر رخ می‌نماید و آن گاه که شکوفه‌های رنگارنگ و زیبای آن از شاخسار درخت وجود آدمی، فرو ریخت دیگر جوانه نخواهد زد. پس بیایید قدر لحظه لحظه این بهار بی تکرار را بدانیم.

«... جوانی نکودار، کلین مرغ زیبا نماند در این خانه استخوانی...
از آن برد گنج مرا دزد گیتی که در خواب بودم گه پاسبانی»
«مدیر هنرستان بتول آقا محمدی خانم بالا محله»

صفحه

فهرست

- ۱ _____ سخن آغازین
- ۲ _____ ذهن شاد
- ۳ _____ چگونه میوه بخوریم
- ۴ _____ برخی نکات ارتباط
- ۵ _____ افتخار آفرینان هنرستان بتول آقا محمدی
- ۷ _____ افکار مزاحم
- ۸ _____ چگونه درس بخوانیم تا خسته نشویم
- ۹ _____ رعایت ادب و انصاف در انتقاد
- ۱۰ _____ شب یلدا
- ۱۱ _____ دهه فجر
- ۱۲ _____ نمایی از مادران و مدرسه
- ۱۳ _____ گزارش تصویری برخی از فعالیت‌ها در شش ماه گذشته -
- ۱۵ _____ ایام فاطمیه
- ۱۶ _____ مسابقه گاهنامه‌ی رخ خورشید
- ۱۷ _____ تولد فاطمه (س) [روز زن و مادر]
- ۱۸ _____ معرفی کتابی از گنجینه ادبی ایران
- ۱۹ _____ نوروز

ذهن ساد

«اگر ذهن ساد باشد، نه تنها بدن بلکه کل جهان ساد خواهد بود.»

بنابر این باید فهمید که چگونه باید خود را ساد نگه دارید. اینکه

بخواهید بدون پیدا کردن خود واقعیاتان دنیا را اصلاح کنید

مثل این می ماند که گل دنیا را با یک چرم پوشانید تا از درد

راه رفتن روی سنگ و خار جلوگیری کنید. این خیلی

راحت تر از کفش پوشیدن است.»

"رومانا ماهارشی (Romana Maharshi)"

این میوه ها را با هم نخورید

• نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال یکی از مضرترین ترکیب های غذایی است. مخلوط کردن این ۲ میوه با هم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می شود. علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این ۲ میوه با هم است.

• مصرف خربزه و لیمو نیز همراه هم ترکیبی را به وجود می آورد که موجب اختلال در تولید هموگلوبین خون می شود و سرانجام کم خونی را با خود به همراه می آورد.

• هرگز هندوانه را با سیب های دیگر میل نکنید زیرا موجب نفخ شکم می شود.

یک ساعت قبل از غذا میل کنید

مصرف میوه هایی مانند لیمو، پرتقال، آناناس، گریپ فروت و خیار یا آب آن ها بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف وعده غذایی صورت گیرد. مصرف این نوع از میوه ها موجب کاهش کلسترول و اسیداوریک خون می شود.

با افسردگی بجنگید

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می دهد، مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می شود. افزایش سروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است.

افتخار آفرینان، هنرستان بتول آقامحمدی



تبریک به خانم کوثر شهبازی، راه یافته به مرحله کشوری مسابقه سخنرانی پرسش مهر،
در راه یافته به مرحله استانی مسابقه تالی، سی و هشتمین مسابقه فرسنگی هنری



تبریک به برگزیده برتر ناهنگ، خانم فاطمه متیسه ای در مسابقه
"از مدینه تا تونس" یثرو مشرایی ابن سینا

برخی نکات ارتباط

ارتباط با شخصیت های برنگرا

هنگام برقراری ارتباط با برونگراها دقت کنید، چرا که آنان بلافاصله با انرژی ای که دارند شما را تحت تاثیر قرار می دهند. آن ها که سرشار از زندگی اند تمایل دارند که کاملا حالت فیزیکی داشته باشند، مثلا دستان خود را در اطراف تکان می دهند تا نکاتی را متذکر شوند، و دیگران را تحت تاثیر خود قرار دهند. پس در برقراری ارتباط با یک فرد برونگرا اجازه بدهید صحبت کند و با صدای بلند افکار خود را بیان کند. از طرف دیگر اگر می دانید که با یک درونگرا طرف هستید، زمان بیشتری را صرف گوش دادن کنید، نه صحبت کردن.

افراد قضاوت کننده و ادراک کننده:

افراد قضاوت کننده در ظاهر بیرونی خود بیشتر رسمی اند در حالی که ادراک کننده ها بیشتر سرسری اند. اما قضاوت کننده ها خوددار، جدی و قاطع هستند، ادراک کننده ها بیشتر دوستدار تفریح، بازیگوشی و گستاخ هستند. قضاوت کننده ها اغلب به نظر می رسد که عجله دارند. در برقراری ارتباط با قضاوت کننده ها مسائلی را که مطرح می کنید، حل و فصل کنید و جمع بندی نمایید. به آن ها اجازه بدهید که تصمیم بگیرند و زمان آن ها را هدر ندهید. از طرف دیگر به نیاز ادراک کننده ها برای پرسیدن احترام بگذارید.

افکار مزاحم (مشوش کننده در حین مطالعه) تاریخ: ۹۶/۹/۱

الف) معنی و مفهوم : خلاصه سخنرانی : خانم سهرابی



این گونه افکار ، افکاری هستند که باعث نابینایی و ناشنوایی موقت در کلاس درس حین تدریس معلم و هنگام مطالعه درس در منزل می شوند و دانش آموز را درگیر کرده و باعث از بین رفتن زمان می شود، برای نمونه : بد شدن امتحان دیروز، برای جشن تولد چی بپوشم ، اتفاق های سر کلاس با معلم یا حتی تنش های خانوادگی در گذشته و اتفاقاتی که در آینده ممکن است بیفتد.

ب) طبقه بندی کردن این افکار :

باید بدانیم این افکار مربوط به چه زمانی هستند زمان حال و گذشته یا آینده و آن ها را به سه دسته طبقه بندی کنیم.

ج) مدیریت کردن آن ها :

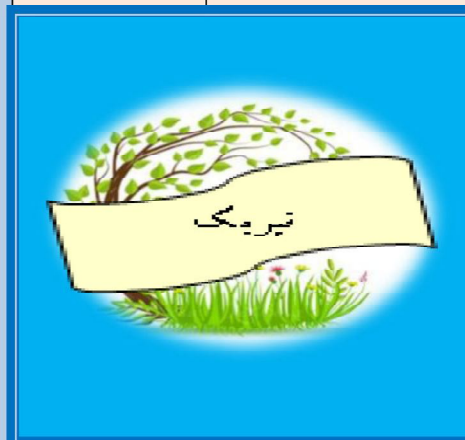
به شیوه های درست با توجه به زمان وقوع و ارائه راهکار مناسب جدولی تهیه کرده و سه ستون مربوط به گذشته و حال و آینده این افکار را قرار داده و به شکل درست دسته بندی می کنیم. یعنی هر کدام از این افکار را در ستون مربوط به خود قرار می دهیم . سپس باید بدانیم اکنون باید مربوط به زمان حال بپردازیم. برای نمونه : الان فقط باید به مطالبی که توسط معلم بیان می شود گوش دهم. من زمان استراحت دارم در زمان استراحتم به افکار گذشته و آینده بپردازم .

در کل ، من باید تکلیف خود را با این افکار یک بار برای همیشه مشخص کنم تا دیگر به سراغم نیاید. مدیریت ذهن لازم است چون انسان برای رسیدن به اهداف و تحقق آرزوهایش زمان کافی در اختیار ندارد و اگر بتواند این زمان و ذهن خود را هماهنگ کند به نتایج مطلوب و خواسته هایش نمی رسد .

برترین های موفقیت درسی هنرستان نمونه بتول آقا محمدی در نیمسال اول ۹۷_۹۶

نام و نام خانوادگی	معدل	نام و نام خانوادگی	معدل
فاطمه شاه علی	۱۹/۹۴	نرگس موسوی	۱۹ / ۲۶
مهلا محمدی	۱۹ / ۸۴	بهاره گودرزی	۱۹ / ۲۱
مهسا مؤدب	۱۹ / ۸۳	هدیه قاسم آبادی	۱۹ / ۰۵
کیما ابراهیمی	۱۹ / ۱۲	نازنین همتی	۱۹ / ۴۱
میبا آل رسول	۱۹ / ۷۹	پریسا پذیرا	۱۹ / ۲۳
الهه مقیسه	۱۹ / ۷۹	فاطمه کیان نژاد	۱۹ / ۹۵
خدیدجه آقایی	۱۹ / ۴۹	ساجده خدادادی	۱۹ / ۸۸
سارا ریاضت	۱۸ / ۹۵	محدثه عقیقی	۱۹ / ۸۸
مهدی ذوالقدر	۱۹ / ۴۹	فائزه صبحی	۱۹ / ۸۲
نرگس رزمی	۱۹ / ۶۵	هانیه نظری خواه	۱۹ / ۸۳
فاطمه معانی	۱۹ / ۶۴	زهرا خسرو آبادی	۱۹ / ۹۱
مارال کرمی	۱۹ / ۴۵	فائزه فروغی	۱۹ / ۸۲
نازنین نیکخو	۱۹ / ۶۴	محیا موحدی	۱۹ / ۷۸
میبا فخری	۱۹ / ۵۴	زهرا سالاران	۱۹ / ۷۶

غزل حسن زاده	۱۹ / ۵۲
مهنا جلاتی	۱۹ / ۵۱
مائده یوسفی	۱۹ / ۵۱



برنامه ریزی هدفمند
با انگیزه آینده

رعایت ادب و انصاف در انتقاد

خلاصه سخنرانی «خانم معجری»



ویژگی رفتاری هر دانش آموز در محیط مدرسه و حتی اجتماع به نظردبگران به تربیت خانوادگی او برمی گردد. خویشتن داری و بروز هیجانات متعادل در این سن شایسته ی هر فردی است. و گاهی مابین خود دوستان از به کار بردن الفاظ و حرکات ناشایسته در محیط آموزشی

نگران و معذب نیستند که این خود جای کار دارد. هنرجویان عزیز اولین صفت در عالم ملک زانوی ادب گزاردن است و حضرت آدم (ع) بعد از هبوط در عالم ملک، اگر ادب و تسلیم در برابر آموزش را شیوه ی خویش نمی کرد به پیش نمی رفت. برخی از موارد ادب شامل :

- ۱) در انتقاد انصاف داشته باشید. در زمان بروز عصبانیت استفاده از برخی کلمات در شأن دانش آموز نیست ، استفاده نکنید.
- ۲) سلسله مراتب اداری را رعایت کنید و برای رساندن پیغام خود به طور واحد و باهدف تصمیم بگیرید. واز طریق نماینده به مسئولین ارائه دهید.
- ۴) برخی صفات اگر به حالت تعادل نرسد تا یک شی ثابت می شود و قابل تغییر نیست. چه بهتر برترین صفات تا گذراندن سن جوانی بهترین صفات باشد.
- ۵) برای همگام بودن دو طرفه حتما شاگرد و معلم با هم گام بر می دارند ودر راستای هدایت خویش خواهان بهترین لحظات هستند چه اخلاقی و چه آموزشی لذا هنرجوباید بخواهد این کار انجام شود.

چگونه درس بخوانیم که خسته نشویم

روش صحیح مطالعه یک درس خوان این است که شما از برنامه ریزی همزمان حجمی و محتوای دروس استفاده کنید. به این ترتیب که مقدار معینی از صفحات کتاب یا جزوه مورد نظر را مشخص کرده و بگویید در یک بازه زمانی یک ساعته آن را به اتمام می رسانید. بهترین زمان برای



مطالعه به صورت ۴۵ دقیقه مطالعه و ۱۵ دقیقه استراحت هست. البته اگر شما تسلط بیشتری پیدا کردید، می توانید مدت زمان مطالعه تا یک ساعت و نیم هم افزایش دهید.

روش درس خواندن برای امتحان بدون خستگی

اما اگر در ابتدای راه هستید بهتر است بعد از هر ۴۵

دقیقه مطالعه پانزده دقیقه استراحت داشته باشید و به

مغز خود آرامش بدهید تا برای ادامه درس

خواندن آماده باشد. در این مدت پانزده دقیقه هم

سعی کنید خودرا با تلویزیون و موبایل مشغول

نکنید و بتوانید با قدم زدن و تنفس عمیق آرامش

ذهنی و جسمی ، نسبی را به دست آورید.

نکته دیگر برای اینکه بدانیم چگونه درس بخوانیم که



خسته نشویم این است که هیچ گاه دو درس سخت یا دو درس آسان را پست سر هم مطالعه نکنیم و انتخاب ها در برنامه ریزی طوری باشد تا اگر در یک واحد زمانی درس سختی را مطالعه کردیم حتما در ساعت بعدی درسی را بخوانیم که آسان تر هست و ما تسلط بیشتری بر روی آن داریم. مثلا اگر یک ساعت درس ریاضی را مطالعه کردیم ساعت بعدی حتما درسی مانند ادبیات یا زبان انگلیسی را بخوانیم و دقیقا بعد از ریاضی درس فیزیک یا شیمی را قرار ندهیم. رجوع شود به منابع : - ۵۷ درس برای تقویت حافظه ، - ۵۰۰ نکته درباره مطالعه

شب یلدا



این شب به زمان بین

غروب آفتاب از ۳۰ آذر

(آخرین روز پاییز) تا طلوع آفتاب در اول ماه دی

(نخستین روز زمستان) اطلاق می شود. ایرانیان و بسیاری

از دیگر اقوام شب یلدا را جشن می گیرند. این شب در نیم

کره شمالی با انقلاب زمستانی مصادف است و به همین دلیل از آن زمان به بعد طول روز

بیش تر و طول شب کوتاه تر می شود. برگزاری آداب و رسوم شب یلدا و جشن هایی که در

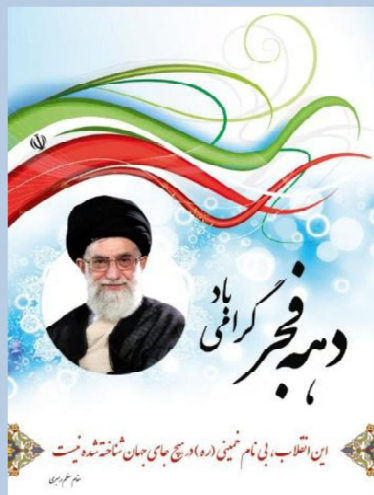
این شب برگزار می شود، یک سنت باستانی است، که از زمان های گذشته تا به امروز در میان

ایرانیان مرسوم بوده است. هنرستان بتول آقا محمدی ، با همکاری دانش آموزان با ذوق و

معلمان هنرمند نمادهای شب یلدا را در آموزشگاه خود به نمایش در آوردند.



دهه فجر



امام خمینی بعد از ۱۴ سال دوری از کشور ، در روز ۱۲ بهمن سال ۱۳۵۷، در ساعت ۹ و ۳۶ دقیقه با هواپیمای خطوط هوایی از فرانسه به ایران بازگشت.

مردم ایران در ۱۲ بهمن سال ۵۷ حماسه بی سابقه ترین استقبال تاریخ معاصر را رقم زدند استقبال از مردی که نه تنها مرجع و مراد بود، بلکه رهبری بود که نمونه ای از حکومت اسلامی را در نظام جهانی بنیان گذاشت و این گونه شد که :

"حق آمد و باطل رفت"



بدین ترتیب کشور با رهبری امام خمینی ، در روز ۲۲ بهمن به پیروزی رسید. این ده روز ، بعدها دهه فجر انقلاب اسلامی نام گرفت، به خواست خدا و تلاش مردم، طومار رژیم پهلوی و ۲۵۰۰ سال استبداد شاهنشاهی برای همیشه در هم تنیده شود.

"گزارش تصویری برخی فعالیت ها در شش ماه گذشته"



اردو دانش آموزی از باغ موزه هنر های ایرانی



برگزاری نماز جماعت در نمازخانه هنرستان



نمایی از مادران و مدرسه



مسابقه دارت ویژه اولیاء دانش آموزان در تاریخ ۹۶/۱۲/۷



اردو مادران و دختران تاریخ ۹۶/۱۱/۱۶ امامزاده سید ملک خاتون در دهه مبارکه فجر

ایام فاطمیه



درباره ی تاریخ شهادت حضرت زهرا (س) روایات مختلف و متضاد است. از چهل روز تا شش ماه بعد از رحلت پیامبر (ص). میان علمای شیعه، دو تاریخ مشهور و مقبول است: یکی هفتاد و پنج روز بعد از رحلت پیامبر (ص) و دیگری نود و پنج روز. با توجه به رحلت پیامبر اسلام (ص) در بیست و هشتم صفر، بنا به روایت هفتاد و پنج روز، در مورخه ی سیزدهم تا پانزدهم جمادی الاوّل،

شهادت حضرت زهرا(س) است و این ایام را فاطمیه ی اوّل می خوانند. اما بنا به روایت نود و پنج روز، شهادت حضرت(س) در سوم تا پنجم جمادی الثانی است و این ایام را فاطمیه ی دوم می خوانند. هنرستان بتول آقا محمدی در این ایام مراسم عزاداری را بجای آورند.



المپیاد ورزشی



اجرای کنسرت سنتی توسط والدین



اردوی راهیان نور



مسابقه گاهنامه ی

رخ خورشید



- گاهنامه رخ خورشید ، دو مسابقه دارد، که علاقمندان می توانند در هر کدام یا هر دو شرکت نمایند :

***مسابقه مقاله نویسی با موضوع : چرا انسان به معنویت تمایل**

دارد؟ (مقاله باید دارای منابع و ارجاعات علمی باشد. این مسابقه توسط دبیران شما داوری علمی می شود)

***مسابقه دوم پاسخ به پرسش هایی است که از متن این شماره از گاهنامه ی رخ خورشید گرفته شده است :**

۱ - شیوه ی مقابله با افکار مزاحم را به طور خلاصه بنویسید؟

۲ - اجزای دیگر هفت سین را با ذکر مفهوم نام ببرید؟

۳- شیوه ارتباط با افراد قضاوت کننده و ادراک کننده را در یک خط شرح دهید؟ (این مسابقه توسط اعضای شورای فرهنگی مدرسه داوری می شود.)

☺مهلت شرکت در مسابقه تا ۳۰ فروردین ۹۷ و اعلام نتیجه مسابقه در شماره اردیبهشت ماه خواهد بود به برندگان هر بخش از مسابقه جداگانه جوایزی اهدا خواهد شد.

تولد فاطمه (روز زن و مادر)



فاطمه زهرا (علیها السلام) در نزد مسلمانان برترین و الامقام ترین بانوی جهان در تمام قرون و اعصار است، روز تولد وی روز زن و مادر است، از القاب حضرت فاطمه (س) می توان به : زهرا، صدیقه، طاهره، راضیه، مرضیه، مبارکه، بتول و ... از جمله القابی هستند که

محدثان اسلامی، برای حضرت فاطمه (س)، دختر پیغمبر نوشته اند. از بین القاب حضرت



فاطمه(س) لقب زهرا از شهرت بیشتری برخوردار است و گاه با او همراه می آید (فاطمه زهرا) و یا بصورت ترکیب عربی (فاطمه الزهراء). در واقع لقب زهرا از هر جهت برارنده ی این بانوست. حضرت فاطمه زهرا(س) چهره درخشان زن مسلمان، فروغ تابناک (تابان) معرفت و نمونه روشن پرهیزگاری و خداپرستی است.

کتاب قابوس نامه یکی از میراث های ارزشمند ادب فارسی است، نویسنده این کتاب، عنصرالمعالی کیکاووس، در عین سفارش و تأکید بر ادب و رزی، علم آموزی، کار و کوشش، و جدی گرفتن زندگی، بحث تفریح و پرداختن به لذت های حلال را نیز به میان کشیده است و از مخاطبان خود می خواهد که لحظه هایی از شبانه روز را به تفریح و کام جویی های روا اختصاص دهند. وی در این باره می گوید: «اما هر کاری را اندازه ای است، حکیمان چنین گفته اند که در شبانه روز که بیست و چهار ساعت است، ساعت هایی را به عبادت پرداز، ساعت هایی را هم به کار و کوشش مشغول باش و ساعت هایی را هم به تفریح و عشرت و خواب و استراحت اختصاص ده، تا روح تو تازه گشته به اهتزاز درآید، و بدنت از رنج کار، آسوده گردد.»^۱



۱ عنصرالمعالی کیکاووس بن قابوس بن وشمگیر، قابوس نامه، به اهتمام و تصحیح: غلامحسین یوسفی، ص ۹۱ (با اندکی تغییر).

نوروز

جشن نوروز از لحظه ی اعتدال بهاری آغاز می شود. در دانش ستاره شناسی، اعتدال بهاری یا اعتدال ربیعی در نیم کره شمالی زمین به لحظه ای گفته می شود که خورشید از صفحه استوای زمین می گذرد و به سوی شمال آسمان می رود. این لحظه، در تقویم هجری خورشیدی با نخستین روز از ماه فروردین برابر است. در کشور ما ایران که تقویم هجری شمسی به کار برده می شود، نوروز، روز آغاز سال نو است. ایرانیان سال نو را با هفت سین یکی از نمادهای نوروز جشن می گیرند.

هفت سین

۱. سبزه : سبزه نشانه ی تولد دوباره و زمین و پایداری زندگی است.
۲. سمنو: سمنو نشانه ی قدرت و سمبل خیر و برکت است.
۳. سرکه : سرکه نشانه ی تسلیم و رضا است.
۴. سیب : سیب نشانه ی سلامتی، زیبایی و زندگی و حیات ایرانیان است.
۵. سیر: سیر نشانه ی ندرستی و مناعت طبع است.
۶. سنجد : سنجد نشانه ی سنجیده عمل کردن و نشانه گرایش به عقل است.
۷. سماق : سماق نیز نشانه ی بردباری است و مظهر طلوع و آغاز دوباره معنی می شود.^۲

اجزای دیگر سفره هفت سین

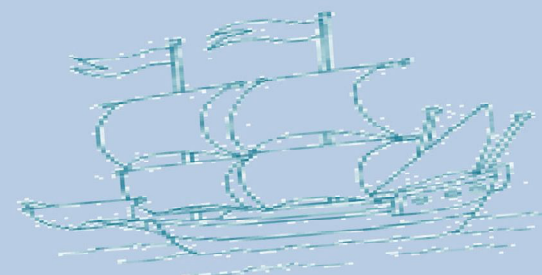
سکه : جزو هفت سین به حساب نمی آید؛ نمادی برای افزایش دارایی باشد.
قرآن کریم : قرآن را به نشانه توکل و توسل به خدای متعال بر سفره قرار می دهند و درخواست بهترین ها را از خالق خویش دارند.
آینه : آینه نماد روشنایی است و حتما باید بالای سفره جای گیرد.
ماهی : نماد زایش، تازگی، شادابی و تکاپو است.
شمع : مظهر فروغ و روشنایی است.

«فکر می کنی آدم کوچکی هستی؟ در حالی که دنیای

بزرگی در درون توست.»

"علی (ع)"

حلول سال نو و بهار بر طراوت را که نشانه
قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت
می باشد، را به تمامی دانش آموزان عزیز
تبریک و تهنیت عرض نموده و سالی
سرشار از برکت و معنویت را از درگاه
خداوند متعال و سبحان برای شما عزیزان
مسنلت داریم. "هنرستان بتول آقا محمدی"



«برای ناخدایی که به مقصد هدف نمی اندیشد، هیچ بادی موافق نیست.»



مثبت اندیش



داشتن پرهای تشنگ به معنای پرواز نیست.



نیمه پریا خالی